

Согласовано:

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Главный государственный санитарный врач по городу Санкт-Петербургу
Н.С. Вадикслова, Исполнитель

"Утверждено"

Генеральный директор ООО "Кавалер"
Г.М. Голыкова

2019 г.

Циклическое двухнедельное сравнительное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга Петроградского района, с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация/борник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Пищевая ценность | | | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---|---------------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным * | 100 | 2013 | 37г/к | 0,50 | 3,90 | 7,40 | 77,00 | 0,01 | 11,00 | 0,30 | 2,30 | 49 | 28,30 | 15,20 | 0,9 | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 2008 | 99 | 7,10 | 3,60 | 14,90 | 112,80 | 0,12 | 0,80 | 0,16 | 0,20 | 80 | 191,20 | 30,40 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| Тертель из говядины в соусе сметанном | 100 | 2008 | 283 | 8,90 | 10,00 | 18,60 | 186,00 | 0,04 | 1,00 | 0,00 | 3,00 | 158,80 | 277,00 | 10,00 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 2008 | 323 | 5,50 | 7,00 | 17,74 | 206,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,30 | 61,00 | 98,00 | 26,00 | 0,6 | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый/апельсиновый/ | 200 | 2008 | 442 | 1,00 | 0,20 | 18,17 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 92,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 40,04 | 0,00 | 0,1 | | | | | | | | | | | | |
| Батон обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,85 | 19,78 | 115,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2% | 1/100-125 | к/к | к/к | 5,00 | 3,20 | 4,50 | 87,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 119,00 | 91,00 | 14,00 | 0,1 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед 1 день | | | | 34,40 | 31,45 | 120,49 | 967,80 | 0,480 | 17,4 | 0,512 | 6,55 | 517,60 | 739,54 | 103,60 | 7,80 | | | | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 100 | 2008 | 56 | 3,80 | 5,10 | 7,50 | 118,00 | 0,05 | 5,00 | 1,52 | 3,90 | 32,00 | 56,00 | 33,00 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2008 | 84 | 2,50 | 4,50 | 4,43 | 77,20 | 0,048 | 7,60 | 0,06 | 0,16 | 35,40 | 42,60 | 17,60 | 0,6 | | | | | | | | | | | | |
| Плов из филе птицы | 250 | 2008 | 311 | 17,50 | 15,30 | 32,10 | 354,70 | 0,20 | 2,80 | 0,20 | 2,40 | 123,60 | 193,60 | 42,50 | 1,9 | | | | | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов с вит "С" | 200 | 2008 | 402 | 0,00 | 0,00 | 23,30 | 92,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,10 | 0,00 | 0,00 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 92,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 40,04 | 0,00 | 0,1 | | | | | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Батон обогащенный | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,85 | 19,78 | 115,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,8 |
| Микролутриентами | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка творожная | 75 | 2008 | 479 | 4,00 | 1,50 | 23,50 | 139,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | 9,00 | 33,60 | 5,40 | 0,4 |
| Итого за обед 2 день | | | | 34,20 | 29,95 | 130,01 | 988,80 | 0,628 | 15 | 1,880 | 7,71 | 244,90 | 365,84 | 98,50 | 4,80 |

3 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из свежих отварной с маслом растительным | 100 | 2011 | 52 | 1,40 | 4,00 | 8,26 | 92,8 | 0,02 | 3,65 | 0,00 | 1,82 | 35,46 | 40,63 | 20,69 | 1,32 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 2008 | 91 | 2,89 | 4,16 | 16,94 | 126,5 | 0,09 | 7,52 | 0,21 | 0,22 | 29,40 | 76,10 | 26,02 | 1,005 |
| Шницель рубленый из говядины | 100 | 2008 | 272 | 15,00 | 12,40 | 12,60 | 187,5 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 245,00 | 300,00 | 24,00 | 2 |
| Рагу овощное | 180 | 2008 | 350 | 4,20 | 7,04 | 13,80 | 142,8 | 0,57 | 9,00 | 0,80 | 0,70 | 44,00 | 84,00 | 24,00 | 1 |
| Кисель плодово-ягодный с витамином "С" | 200 | 2008 | 411 | 0,10 | 0,10 | 23,10 | 113,0 | 0,01 | 28,60 | 0,00 | 0,10 | 5,00 | 8,00 | 2,00 | 0,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микролутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 92,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 22,00 | 40,04 | 0,00 | 0,1 |
| Батон нарезной обогащенный | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,85 | 19,78 | 115,0 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,8 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,40 | 0,40 | 5,80 | 44,4 | 0,03 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,2 |
| Итого за обед 3 день | | | | 30,39 | 31,65 | 119,68 | 914,00 | 1,017 | 49,77 | 1,005 | 7,985 | 424,36 | 559,77 | 105,71 | 8,825 |

4 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02 | 100 | 2008 | 41 | 1,20 | 4,20 | 9,50 | 90,00 | 0,01 | 1,10 | 0,30 | 2,30 | 36,00 | 27,00 | 15,00 | 1 |
| С 01.03.*салат из квашеной капусты | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем,говядиной и сметаной | 250/5/10 | 2008 | 76 | 3,66 | 4,90 | 11,46 | 90,00 | 0,03 | 1,04 | 0,02 | 0,23 | 50,20 | 60,80 | 9,05 | 1,04 |
| Рыба/филе Трески/запеченная в молочном соусе | 300 | 2008 | 238 | 13,06 | 11,30 | 68,20 | 90,00 | 0,10 | 13,60 | 0,09 | 2,80 | 67,80 | 252,20 | 35,40 | 1,58 |
| Компот из кураги с витамином "С" | 200 | 2008 | 401 | 1,10 | 0,00 | 27,40 | 90,00 | 0,02 | 10,60 | 0,03 | 1,10 | 33,00 | 29,00 | 21,00 | 0,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микролутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 90,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 22,00 | 40,04 | 0,00 | 0,1 |
| Батон нарезной обогащенный | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,85 | 19,78 | 90,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,8 |
| Мандарин | 100 | к/к | к/к | 0,75 | 0,00 | 7,50 | 90,00 | 0,00 | 38,00 | 0,00 | 0,25 | 160,00 | 142,00 | 11,00 | 0,13 |
| Итого за обед 4 день | | | | 26,17 | 23,95 | 163,24 | 630,00 | 0,39 | 64,34 | 0,44 | 8,03 | 396,50 | 551,04 | 91,45 | 5,35 |

5 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| *Винегрет овощной | 100 | 2008 | 51 | 1,40 | 5,10 | 6,60 | 123,00 | 0,02 | 15,00 | 0,25 | 4,60 | 38,00 | 36,00 | 19,00 | 1 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2008 | 101 | 3,90 | 2,80 | 20,00 | 121,00 | 0,11 | 8,00 | 0,20 | 0,30 | 23,00 | 64,00 | 25,00 | 1 |
| Голубцы ленивые | 250 | 2008 | 306 | 12,20 | 12,00 | 23,70 | 265,60 | 0,09 | 17,00 | 0,00 | 1,68 | 83,60 | 159,00 | 4,40 | 2,4 |
| Сок фруктовый/персиковый/ | 200 | 2008 | 442 | 1,00 | 0,20 | 18,17 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микролутриентами | 50 | к/к | к/к | 4,00 | 2,12 | 25,50 | 115,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,37 | 50,05 | 0,00 | 0,13 |
| Батон нарезной обогащенный | 50 | к/к | к/к | 4,00 | 2,33 | 25,99 | 143,78 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2% | 1/100-125 | к/к | к/к | 5,00 | 3,20 | 4,50 | 87,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 119,00 | 91,00 | 14,00 | 0,1 |
| Итого за обед 5 день | | | | 31,5 | 27,75 | 124,46 | 947,38 | 0,64 | 44,6 | 0,472 | 7,33 | 315,47 | 414,05 | 70,4 | 8,43 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | 100 | 2008 | 56 | 4,20 | 8,10 | 10,10 | 85,00 | 0,03 | 9,00 | 0,02 | 3,70 | 45,00 | 56,00 | 27,00 | 1,8 |
| Суп картофельный с горохом и грибами | 250/10 | 2008 | 99/73 | 7,80 | 3,70 | 12,80 | 120,00 | 0,10 | 5,50 | 0,27 | 0,50 | 97,90 | 120,70 | 35,40 | 2,9 |
| Фрикадельки из птицы, соус молочный | 125 | 2010 | 308/350 | 10,20 | 16,70 | 10,50 | 198,00 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 2,90 | 190,00 | 200,00 | 18,33 | 1,67 |
| Рис отварной | 180 | 2008 | 325 | 3,70 | 6,30 | 32,80 | 183,00 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,08 | 13,00 | 161,00 | 39,00 | 0,6 |
| Компот из апельсинов с витамином "С" | 200 | 2008 | 399 | 0,50 | 0,10 | 34,00 | 101,00 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,10 | 18,00 | 12,00 | 7,00 | 0,2 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 1996 | 695 | 4,00 | 1,50 | 16,40 | 99,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | 9,00 | 33,60 | 5,40 | 0,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 92,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 40,04 | 0,00 | 0,1 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,85 | 19,78 | 115,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,8 |
| Итого за обед 6 день | | | | 36,8 | 39,95 | 155,78 | 993,00 | 0,55 | 26,5 | 0,488 | 8,53 | 408,70 | 623,34 | 132,13 | 8,47 |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Салат из квашенной капусты с маслом растительным | 100 | 2008 | 40 | 1,60 | 5,10 | 7,70 | 83,00 | 0,02 | 13,50 | 0,03 | 2,30 | 89,00 | 28,00 | 1,50 | 0,7 |
| Суп крестьянский | 250 | 2008 | 94 | 3,43 | 5,78 | 12,58 | 115,10 | 0,06 | 1,02 | 0,085 | 0,40 | 38,40 | 118,00 | 18,36 | 0,91 |
| Мясое духовое | 300 | 2011 | 258 | 16,70 | 17,50 | 25,70 | 265,40 | 0,15 | 8,96 | 0,57 | 5,28 | 51,49 | 310,09 | 73,16 | 4,96 |
| Компот из яблок с витамином "С" | 200 | 2008 | 401 | 0,50 | 0,10 | 28,10 | 116,00 | 0,03 | 0,66 | 0,00 | 0,10 | 16,00 | 26,00 | 8,00 | 0,6 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 92,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 40,04 | 0,00 | 0,6 |
| Батон нарезной обогащенный | 50 | к/к | к/к | 4,00 | 2,33 | 25,99 | 143,78 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 1 |
| Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2% | 1/100-125 | к/к | к/к | 5,00 | 3,20 | 4,50 | 87,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 119,00 | 91,00 | 14,00 | 0,1 |
| Итого за обед 7 день | | | | 34,43 | 35,71 | 123,97 | 902,28 | 0,64 | 24,7 | 0,707 | 8,83 | 349,69 | 613,13 | 115,02 | 8,87 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02 с 01.03 Салат картофельный с морковью, зелёным горошком, маслом растительным * | 100 | 2008 | 41 | 1,20 | 5,20 | 9,50 | 90,00 | 0,01 | 11,00 | 0,30 | 2,30 | 36,00 | 27,00 | 17,00 | 1 |
| Суп картофельный с рыбой | 250/25 | 2008 | 92 | 10,90 | 2,43 | 35,40 | 162,90 | 0,13 | 1,90 | 0,14 | 0,72 | 15,71 | 158,00 | 27,74 | 0,58 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Печенье говяжья, гуinea в соусе сметанном с томатом и луком | 100 | 2008 | 261/373 | 8,80 | 12,00 | 12,50 | 195,20 | 0,17 | 3,80 | 0,10 | 1,80 | 196,60 | 189,20 | 22,40 | 0,7 |
| Макаронь отварные | 180 | 2008 | 331 | 6,60 | 5,76 | 37,56 | 229,20 | 0,072 | 0,00 | 0,036 | 0,96 | 13,20 | 43,20 | 8,40 | 0,96 |
| Сок фруктовый/блогичный/ | 200 | 2008 | 442 | 1,00 | 0,20 | 18,17 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 92,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 40,04 | 0,00 | 0,6 |
| Батон нарезной обогащенный | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,85 | 19,78 | 115,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,8 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,40 | 0,40 | 5,80 | 44,4 | 0,03 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,2 |
| Итого за обед 8 день | | | | 35,30 | 29,54 | 158,11 | 1020,70 | 0,66 | 21,70 | 0,58 | 6,73 | 327,31 | 482,44 | 92,54 | 9,64 |

9 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| *Салат картофельный с маслом растительным | 100 | 2008 | 43 т/к | 0,80 | 7,65 | 5,95 | 95,85 | 0,01 | 15,00 | 0,05 | 0,13 | 24,00 | 43,00 | 9,50 | 0,5 |
| Ши из квашеной капусты с говядиной и сметаной | 250/5/5 | 2008 | 85 | 4,66 | 4,90 | 14,00 | 173,00 | 0,02 | 9,70 | 0,17 | 0,16 | 138,00 | 127,20 | 23,60 | 1,5 |
| Соеиски отварные | 100 | 2008 | 254 | 11,20 | 14,40 | 10,40 | 266,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 36,00 | 162,00 | 35,00 | 2 |
| Пюре картофельное | 180 | 2008 | 335 | 3,70 | 6,48 | 34,40 | 169,20 | 0,17 | 6,30 | 0,05 | 0,24 | 56,40 | 135,60 | 24,80 | 1,32 |
| Кисель плодово-ягодный с витаминном "С" | 200 | 2008 | 411 | 0,10 | 0,10 | 27,90 | 113,00 | 0,01 | 8,60 | 0,00 | 0,10 | 5,00 | 8,00 | 2,00 | 0,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 92,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 40,04 | 0,00 | 0,1 |
| Батон нарезной обогащенный | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,85 | 19,78 | 115,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,8 |
| Мацарин | 100 | к/к | к/к | 0,75 | 0,00 | 7,50 | 38,00 | 0,00 | 38,00 | 0,00 | 0,25 | 160,00 | 142,00 | 11,00 | 0,13 |
| Итого за обед 9 день | | | | 27,61 | 37,08 | 139,33 | 1062,05 | 0,636 | 78 | 0,268 | 2,03 | 455,20 | 657,84 | 105,90 | 6,75 |

10 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Салат из свежкы с сыром и чесноком | 100 | 2008 | 48 | 4,70 | 19,50 | 7,00 | 224,00 | 0,02 | 6,00 | 0,05 | 6,70 | 168,00 | 111,00 | 24,00 | 1,7 |
| Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 2008 | 95 | 2,50 | 4,40 | 8,90 | 142,20 | 0,00 | 0,40 | 0,20 | 1,60 | 55,20 | 140,00 | 18,10 | 0,9 |
| Зразы рубленые из кур с омлетом | 100 | 2008 | 317 | 15,80 | 12,00 | 34,75 | 211,75 | 0,17 | 3,10 | 0,30 | 1,40 | 178,40 | 245,00 | 23,70 | 0,07 |
| Рагу овощное | 180 | 2008 | 350 | 3,50 | 6,70 | 11,50 | 119,0 | 0,57 | 9,00 | 0,80 | 0,70 | 44,00 | 84,00 | 24,00 | 1 |
| Сок фруктовый/вишневый/ | 200 | 2008 | 442 | 1,00 | 0,20 | 18,17 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 92,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 40,04 | 0,00 | 0,1 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,20 | 1,85 | 19,78 | 115,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,8 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,40 | 0,40 | 5,80 | 44,4 | 0,03 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,2 |
| Итого за обед 10 день | | | | 34,30 | 46,75 | 125,30 | 1040,35 | 1,036 | 24 | 1,350 | 11,35 | 511,40 | 645,04 | 106,80 | 9,57 |

11 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|------|----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| Салат из картофеля с соленьями огурами * | 100 | 2011 | 37 | 1,34 | 7,94 | 8,50 | 110,84 | 0,05 | 7,17 | 0,00 | 2,34 | 24,67 | 39,22 | 19,34 | 0,67 |
| Борщ сибирский с говядиной и сметаной | 250/5/5 | 2008 | 80 | 9,56 | 7,40 | 10,50 | 149,30 | 0,05 | 9,97 | 0,20 | 0,32 | 52,20 | 104,30 | 29,40 | 1,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Рыба /филе трески/ запеченная в омлете | 100 | 2010 | 249 | 14,50 | 8,90 | 26,30 | 286,90 | 0,02 | 4,90 | 0,22 | 3,10 | 195,00 | 350,00 | 47,60 | 1,5 |
| Картофель отварной с маслом сливочным | 180/5 | 2008 | 333 | 0,48 | 7,64 | 31,20 | 113,00 | 0,14 | 6,00 | 0,04 | 0,20 | 25,20 | 48,00 | 1,08 | 0,24 |
| Компот из свежих яблок с витамином "С" | 30 | 2008 | 394 | 0,29 | 0,20 | 4,00 | 18,60 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 5,60 | 3,60 | 3,60 | 0,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 92,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 40,04 | 0,00 | 0,1 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 40 | | к/к | 3,20 | 1,85 | 19,78 | 115,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,8 |
| Мандарины | 80 | | к/к | 0,60 | 0,00 | 6,00 | 30,40 | 0,00 | 30,40 | 0,00 | 0,20 | 128,00 | 113,60 | 8,80 | 0,1 |
| Итого за 11 день | | | | 33,17 | 35,63 | 125,68 | 916,04 | 0,500 | 60 | 0,460 | 7,01 | 466,47 | 698,76 | 109,82 | 6,11 |

**12 день
Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным | 100 | 2011 | 40 | 2,74 | 7,06 | 9,55 | 112,70 | 0,09 | 8,36 | 0,05 | 2,83 | 19,55 | 65,20 | 24,13 | 0,9 |
| Суп крестьянский со сметаной | 250/5 | 2008 | 94 | 1,43 | 8,78 | 12,58 | 115,10 | 0,06 | 9,02 | 0,185 | 1,41 | 38,40 | 71,10 | 20,40 | 0,91 |
| Гуляш из говядины | 100 | 2008 | 259 | 10,70 | 6,90 | 3,10 | 218,00 | 0,00 | 0,50 | 0,01 | 1,10 | 64,00 | 250,00 | 25,00 | 0,2 |
| Макаронны отварные | 180 | 2008 | 331 | 6,60 | 5,76 | 37,56 | 229,20 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,96 | 13,20 | 43,20 | 8,40 | 0,96 |
| Сок фруктовый/обочный/ | 200 | 2008 | 442 | 1,00 | 0,20 | 19,17 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | | к/к | 3,20 | 1,70 | 19,40 | 92,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 40,04 | 0,00 | 0,1 |
| Батон парезной обогащенный | 50 | | к/к | 4,00 | 2,33 | 25,99 | 143,78 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 1 |
| Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2% | 1/100-125 | | к/к | 5,00 | 3,20 | 4,50 | 87,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 119,00 | 91,00 | 14,00 | 0,1 |
| Итого за обед: 12 день | | | | 34,67 | 35,93 | 131,85 | 1089,78 | 0,623 | 22 | 0,303 | 7,05 | 303,95 | 574,54 | 99,93 | 6,97 |
| Итого за 12 дней | | | | 392,94 | 405,34 | 1617,90 | 11472,18 | 7,80 | 448,47 | 8,46 | 89,14 | 4721,55 | 6925,33 | 1231,80 | 91,59 |
| Среднее значение за 1 день | | | | 32,75 | 33,78 | 134,83 | 956,02 | 0,65 | 37,37 | 0,71 | 7,43 | 393,46 | 577,11 | 102,65 | 7,63 |
| Средняя сбалансированность | | | | 1 | 1 | 4 | | | | | | | | | |

*** 01.03. в рецепте блюда лук репчатый заменяется на лук зеленый**

Бороник рецепт на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.Г.
Бороник рецепт блюда и кулинарных изделий для питания детей. Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
Бороник рецепт на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Москва, Дели плюс, 2013 под редакцией М.П. Могильного, Тутельяна В.А.
Бороник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
Бороник рецепт блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство "Хлебпродинформ". Москва, 1996г. Под редакцией Ф.Л.Марчука
-Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник-Москва, Дел принт, 2007-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.
Выход порций готовых блюд соответствуют СанПин 2.4.5.2409-08

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, сокам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов